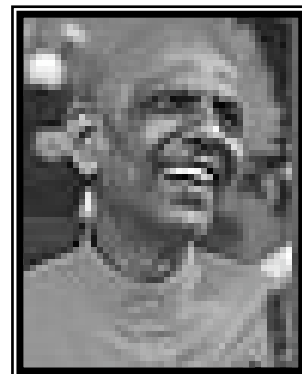


Le yoga de Kripalu

Le yoga de **Kripalu** est une approche de Hatha yoga inspirée par la vie et les enseignements de Swami Kripalvanandji (1913 – 1981). Le but du yoga de Kripalu est de cultiver une expérience d'intériorisation méditative dans une même pratique en intégrant les huit étapes du yoga décrites par le sage Patanjali.

En se basant sur les principes de « **Respire, Relaxe, Sent, Observe et Permet** » et de **La Vague**, la pratique du yoga de Kripalu est une invitation à une conscience méditative du moment présent pour intégrer le corps, le mental et l'esprit et se brancher sur la sagesse du corps et la puissance du Vrai Moi.



Dans le yoga de Kripalu, les postures physiques sont considérées comme le véhicule externe pour la « posture interne » que l'on veut développer : calme intérieur, harmonie et paix en « **Suivant la vague des sensations** ». Éventuellement, cet état intérieur demeure constant même si les postures externes changent continuellement (sur le tapis de yoga et, surtout, dans la vie de tous les jours).

La pratique du yoga de Kripalu se fait en trois étapes cumulatives (et souvent simultanées) pour nous donner une expérience kinesthésique des huit étapes du yoga selon Patanjali :

1. Dans **l'étape #1**, on apprend à pratiquer les postures de yoga classiques (*Asanas*) et les exercices de respiration pour contrôler la force vitale (*Pranayama*). Cette pratique renforce le corps et aide à dissiper les tensions chroniques. Avec le temps, en fixant le mental sur la respiration et sur les détails de l'alignement du corps, la concentration s'affermie et l'on est prêt pour une pratique plus profonde. Il est crucial que cette pratique se fasse dans le contexte des *Yamas* (non-violence, vérité, respect, modération et lâcher prise), et des *Nyamas* (pureté, acceptation, discipline, étude de Soi et abandon à plus grand que Soi).
2. Le but de **l'étape #2** est de se familiariser avec la présence et le flux de l'énergie vitale (*prana*) qui guide le fonctionnement du corps et du mental. On tient les postures plus longtemps en amenant l'attention à l'intérieur (*Pratyhara*) en concentrant l'attention (*Dharana*) sur les sensations et les pensées suscitées par la posture. On explore même ces sensations en invitant le corps à bouger avec de lents micromouvements guidés de l'intérieur pour devenir le témoin amusé des jeux entre le corps et le mental (*Dhyana*). En approfondissant la pratique, le *prana* devient plus fort et le mental devient de plus en plus apte à observer sa propre activité.
3. Dans **l'étape #3**, le mental demeure calme pendant qu'on ne fait plus qu'un avec la posture (*Samadhi*) en laissant le *prana* circuler et guider le corps pour qu'il se manifeste avec des mouvements et des postures spontanés.

Pour plus de détails, des livres et des ressources audio-visuelles à propos du yoga de Kripalu, visitez www.kripalu.org